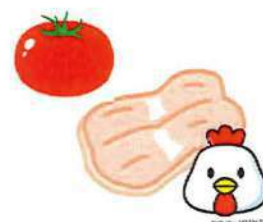


## 今日のレシピ N03

\*だいたい2人分です

### 鶏肉のトマト煮



- 【材料】
- ・鶏もも肉1枚
  - ・たまねぎ1/2、薄切り
  - ・トマト1ケ (トマト缶なら半分)
  - ・バター大1 ケチャップ大1
  - ・コンソメ 1個 ,塩 コショウ

注) 水はいれませんが、厚手の蓋つきの鍋、フライパン使ってください

1. 薄切りの玉ねぎ、上にざく切りトマト、軽く塩、こしょうした一口大の鶏もも肉をいれ、その上にコンソメ、バター、ケチャップを入れ、ふたをして弱火
2. 吹いてきたら、軽く混ぜてじっくり鶏肉に火が通るまで弱火
3. 水分がたくさん出るので、塩、こしょうやケチャップで強めに味付けすればそれにパスタを入れてもよい

\*トマト缶を使うと色がきれいな赤でできます

### 具たくさん味噌汁



- 【材料】
- ・根菜 (大根、ニンジン、ごぼう)
  - ・イモ類 (じゃがいも、さといも、さつまいも)
  - ・きのこ類 (なんでも)
  - ・葉物 (キャベツ、白菜など)
  - ・油揚げ、こんにゃく、ネギ
  - ・味噌 (お好きな味) なるべく出し入りじゃない

注) 水から煮る お酒を50CC (少しでもOK) 入れるとなお美味しい

1. 絶対あった方がよいのは大根、ごぼう、ネギ、油揚げ
2. ネギ以外の材料は好みの大きさに切る、大きくてゴロンとしていてもよい。
3. 強火で煮て、あくが出てくるので取ってから弱火で、根菜に火が通るまで煮る。
4. 味噌を加え、最後に小口切りのネギを加える。  
最初からぶつ切りのネギを煮てもおいしい。
5. 豚汁にするときも、水から豚肉を入れたほうが、野菜、肉のだしが出るのであえてだしの素入れなくても、素材の味で美味しいです。